



ひろしの！ まるごと！ 引き締め体！ 若く美しく変化しよう

まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

7月4日(月)の給食



子どもたちの好きな卵に具を小さく刻んで入れるので、苦手な子が多いピーマンや、しいたけも食べられます。ご家庭ならフライパンでも調理でき、お弁当のおかずにもぴったりの料理です。具を変えれば、いろいろなバリエーションが楽しめます。



お試しメニュー



ちくさや 千種焼き

材料 (4人分)

卵	3個	油	小さじ1/2
にんじん	20g	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	30g	濃口醤油	小さじ1弱
ピーマン	1/2個	A 酒	小さじ1/2
干しいたけ	1枚	塩	少々
ツナ缶	40g	水	大さじ2

作り方

- 野菜はみじん切りにします。干しいたけも水で戻して、みじん切りにします。
- オーブンを180℃に余熱しておきます。
- 卵は割って、ほぐしておきます。
- 鍋に油を熱して野菜とツナ缶を炒め、③を2/3加え、半熟程度に炒めて火をとめます。
- 残りの卵とAを加えます。
- 鉄板にクッキングシートをしき、⑤を流し入れます。
- オーブンで10分焼き、切り分けます。

くびれをつくり体！ その4(全4回)

くびれシリーズの最終回である今回は、脂肪が一番たまりやすいところを刺激し、脂肪燃焼を促すトレーニングです。

軸のついた振子を回して音を鳴らす「でんでん太鼓」のようなイメージでトレーニングしてください。

『でんでん太鼓』トレーニング

骨盤近くの腹部や腰部に存在する様々なインナーマッスルを鍛えます。



【トレーニングの方法】

- 足を肩はばにひろげ、ひざを軽く曲げる。
- 手を目の高さまで上げ、ひじを広げる。
- 上半身だけ左右にひねる。
- 左右30回を1セットとし、1日2セットを目安にする。



足の親指でふんばって、上半身だけをひねるようにしましょう！

【ポイント】

- 回転力を増す感じで腕に力を入れる。
- 顔はできるだけずっと正面を向くようにする。
- 入浴後の体がやわらかい時が一番効果的です。
- 鏡を見ながら筋肉の動きを実感しましょう。

くびれシリーズは今回で終了しますが、継続してトレーニングして美しい体を目指しましょう。次回は「二の腕トレーニング」です。

お問い合わせ
スポーツ振興室 (ルッチプラザ内)
☎55-8020 ☎55-4556